



von **Marco Engeler**

Laufen ist die natürlichste Sportart der Welt. Die Füsse waren während Jahrtausenden das einzige Fortbewegungsmittel der Menschen. Laufwettbewerbe gab es schon bei den Griechen, also vor mehr als zweitausend Jahren. Die Disziplin ging dann ein bisschen vergessen und tauchte im grossen Stil erst mit der (Wieder-)Einführung der Olympischen Spiele 1896 auf.

Die "fetten" Jahre

In den letzten Jahren hat dieser Sport immer mehr an Popularität gewonnen. Auf der einen Seite ist dies durch das Interesse der Medien und des Publikums für die grossen Stars wie zum Beispiel Usain Bolt zu erklären. Auf der anderen Seite ist laut Luigi Nonella, diplomierter Turnlehrer und ehemaliger Trainer der Leichtathletik-Nationalmannschaft (vgl. Interview „Tipps&Tricks“) der heutige Lebensstil und der damit zusammenhängende Bewegungsmangel für den Boom mitverantwortlich. Dazu kommt, dass Laufen Endorphine, eine körpereigene Substanz, die wie Morphin wirkt, freisetzt. Dadurch fühlt man sich schon nach einer kurzen Laufeinheit wie neu geboren. Laut Nonella ist Wettlaufen auch der erste Sport, den alle treiben können. Wer kennt sie nicht, die Wette: "Wer ist zuerst zu Hause?"

Das Tessin läuft mit

Die Popularität der Laufveranstaltungen hat auch auf das Tessin übergreifen. Jeder will mitmachen – vom Profi bis zum Laien, der einmal in der Woche joggen geht. Die Zahlen sprechen Klartext: Starteten an der *Stralugano* 2007 knapp 1'400 Läufer, so waren es im September 2013 schon über 4'000. Auch die *Maratona Ticino*, der einzige Marathon im Tessin, der 2013 zum 31. Mal durchgeführt wurde, gewinnt an Popularität. Dies gilt vor allem für den Halb-Marathon und den Zehn-Kilometer-Lauf. Letzterer gewann in den letzten Jahren am meisten an Popularität. Die Gründe sind eindeutig. Es braucht weniger Training, um zehn Kilometer am Stück zu laufen als einen Marathon. Auch die anschließende Regenerationsphase ist kürzer als bei grösseren Distanzen. Laut Nonella ist es am besten, mit einer kurzen Distanz zu beginnen: "Fünf- bis Acht-Kilometer-Läufe sind perfekt für Anfänger."

Lauffreife

Das Interesse und die Nachfrage ist heute so gross, dass sich immer mehr "Lauffreife" gegründet haben. Diese sind Gruppen von Personen, die sich – durch einen organisierten Klub – ein- oder mehrmals in der Woche treffen, um mehrere Kilometer zu rennen. Im Tessin gibt es diese noch nicht. Nonella versichert aber, dass es nur noch eine Frage der Zeit sei, bis es auch im Südkanton ein Angebot geben wird. Darum: Schuhe schnüren und schon mal einlaufen!

Laufveranstaltungen finden auch im Tessin immer grösseren Zuspruch, bei den Freizeitsportlern sind vor allem die kürzeren Strecken beliebt

WENN PLÖTZLICH ALLE LAUFEN WOLLEN



Erfolg für die *Stralugano*: Über 4'000 Läuferinnen und Läufer haben im vergangenen Jahr am Luganeser Stadtlauf teilgenommen



Luigi Nonella

Tipps & Tricks vom Lauf-Experten

Luigi Nonella (62) studierte zuerst an der Pädagogischen

Hochschule (Magistrale) in Locarno und dann Sport an der ETH in Zürich. Er war Trainer der Leichtathletik-Nationalmannschaft und verantwortlich für die Kondition und Fitness der Hockeyspieler des HC Ambri-Piotta. Heute ist er Personal-Trainer und führt ein Fitness-Zentrum in Cadenazzo.

TZ: Welche Tipps geben sie jemandem, der von Null anfangen will?

Luigi Nonella: Erstens empfehle ich einen medizinischen Check-up, also eine Kontrolle von Herz, Lunge und Kreislauf. Ich würde dann mit gemächlichem Gehen beginnen,

und das Laufen nach und nach ins Training integrieren. Dazu kommt, dass die Muskelkraft trainiert werden muss. Dehnübungen dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Wie lange muss im Durchschnitt eine Person trainieren, um einen Zehn-Kilometer-Lauf absolvieren zu können?

Im Durchschnitt braucht eine Person mindestens zwei bis fünf Monate, um zehn Kilometer am Stück laufen zu können. Aber das ist ganz unterschiedlich, es gibt Personen die talentierter sind als andere und deswegen weniger Training brauchen.

Und für einen Marathon: Wie sieht es da aus mit Training?

Einen Marathon zu absolvieren ist ein grosses Trauma für den Körper, vor allem für den Bewegungsapparat. Da braucht es schon eine perfekte Vorbereitung, sonst kann es gefährlich werden für die Gesundheit. Wenn jemand einen Marathon laufen will, dann muss er sich schon zwei bis drei Jahre vorbereiten und viele andere, kürzere Wettkämpfe dazwischen absolvieren.

Also nicht von heute auf morgen?

Nein, sicher nicht (lacht). Ich habe viele Leute gesehen, die sich wegen einer verlorenen Wette völlig unvorbereitet für einen Marathon eingeschrieben haben. Sie haben den Wettkampf zu Ende gebracht, aber mit sehr schlechten Ergebnissen und unter Schmerzen.



Die *Maratona Ticino* mit Start im Jugendsportzentrum Tenero wird jeweils im November ausgetragen

Informationen

Die grössten Veranstaltungen im Tessin sind die *Stralugano* (Lugano) und *Maratona Ticino* (rund um Locarno und Tenero). Jeweils am Ostermontag wird in Dongio (Bleniotal) der *Giro Media Blenio* mit internationaler Beteiligung ausgetragen. Kleinere Veranstaltungen gibt es fast in jeder Stadt und jedem Dorf. Die Strassenläufe finden meistens von März bis Oktober statt. Informationen unter: www.asti-ticino.ch und www.ftal.ch.



Einzig deutschsprachige Tessiner Zeitung: Wöchentliche Ausgabe

REDAKTION

Chefredaktion:
Marianne Baltisberger (mb)
Rolf Amgarten (ra)
Martina Kobiela (mk)

TZ/Magazin

Ute Joest (uj), Leitung
Bettina Secchi (bs)

Ständige Mitarbeit

Gerhard Lob (gl)
Sarah Coppola-Weber (Italien)
Johann Wolfgang Geisen (Karikatur)

Agenturen

Dienste: Schweizerische
Depeschagentur (sda)
Fotoagentur TI-Press

Ticino-Agenda

Esther Dagani, Leitung
Hildegard Miotti

VERLAG

Herausgeber: **Giò Rezzonico**
Verkaufte Auflage: **7'365**
(WEMF-beglaubigt, Basis 2011/12)

KONTAKTE

Verlag und Redaktion
Rezzonico Editore SA
Via Luini 19, 6601 Locarno
Tel. 091 756 24 60
Fax 091 756 24 79
tz@tessinerzeitung.ch (Redaktion);
agenda2@tessinerzeitung.ch (Magazin);
info@rezzonico.ch (Verlag)

Abonnements

Email: aboservice@tessinerzeitung.ch
Schweiz: 1 Jahr Fr. 139.- (inkl. die
Zeitschrift TicinoVino Wein Fr. 32.50)

Administration

Postcheck 65-200-3
Tel. 091 756 24 00
Fax 091 756 24 09

Marketingleiter

Maurizio Jolli
Tel. 091 756 24 00
Fax 091 756 24 97
marketing@rezzonico.ch

Werbung

Tessiner Zeitung
Via Luini 19 – 6600 Locarno
Tel. 091 756 24 37 - Fax 091 756 24 35
pubtz@rezzonico.ch

Werbeberater

Antonio Fidanza 079 235 16 40
Giuseppe Scarale 079 353 91 19
Susanna Murara 079 536 80 70
Für kleine Inserate:

Publicitas
Tel. 091 910 35 65
Fax 091 910 35 49

INSERTIONSPREISE FÜR DIE EINSPALTIGE MILLIMETERZEILE

Inseratenseite
(Spaltenbreite 25 mm):
81 Rp. - Rubrikanzeigen:
Stellenangebote 88 Rp.,
Immobilien, (nur Inserate): 98 Rp.,
Occasions-Fahrzeuge 88 Rp.,
Finanz (nur Inserate): 88 Rp.
Todesanzeigen und Vermisstanzeigen
(im redaktionellen Textteil): Fr. 2.15 -
Reklameseite (Spaltenbreite 44 mm):
Fr. 2.98; Für Jahresabschlüsse
Preisermässigungen

printed in
switzerland